

## あの子に 1 つ贈り物

カラフルな七つの木製ブロックで立方体を作る知育玩具。アプリなどの平面と違い、立体なので奥行き空間認識力を育ててくれる。もちろん、集中力や忍耐力も鍛えられる。作っているのは、幼児教室からスタートし、今や木や布を使った知育玩具を開発している日本のメーカー。テキストブックには56種類の例題があり、ヒントの数がだんだん減って難しくなっていく憎い仕掛け。ということで、あの子と父母、あの子と祖父母を、夢中にさせてくれる。いつの間にか、家中みんな賢人である。

### 賢人パズル 2,484円

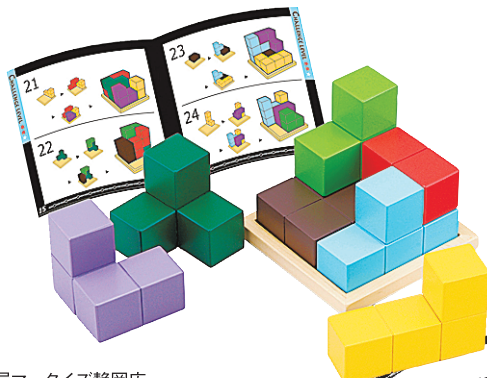
(3歳~/完成時9×9×9cm)

エド・インター

兵庫県尼崎市長洲西通1-13-1

TEL.0120-000-499

取扱/アニーのお気に入り藤枝店、谷島屋マークイズ静岡店



## とっさの 1 フレーズ

オキドキー  
**Okey Dokey**  
「いいよ〜!」



Point

お友達が「待ち合わせ時間、間違えちゃった」と慌てて現れたらこんな風に言ってあげましょう!

#意味はOKと同じです。

OKのスラング表現としてOkey Dokeyがあります。

すこし砕けた言い方になりますね。

## サプリーな action

バレリーナのようにしなやかに!  
Tendu

### タンジユ

足首周りの  
リンパの流れを助ける

足と同じ側の手を上げることで体幹を強化!  
爪先は外。脚の内側が引き締まる。



THE SLOW®  
バレリーナスタイル講師  
コチェさん



- ① かかとを付け、爪先を45度に開く。手を軽く腰に当てお腹を上引き上げる。
- ② 爪先を外に向けたまま右足を前へ。腰は水平に。足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
- ③ 足の上げ下げに合わせて、右腕もゆっくり上げ下げ。上げた状態でゆっくり3カウントキープしたら左足にチェンジ。

▶ asten SNSで動画が見られます!

誰でもできるスローエクササイズ

リラックス空間で30分間グループレッスン  
「バレリーナスタイル」開催中!

グランツ フィットネス・スイミング  
静岡市駿河区敷地1-18-28  
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)  
054-260-7206(介護予防サービス)  
<http://glanz-sc.com/>



Glanz  
Life Support & Power



全日程英語教育のプリスクール

**NB International**  
Kindergarten

**NBインターナショナル**  
キンダーガーデン

静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555